

13.005 Fľačky s kyslou kapustou

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cestovina	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
soľ	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
olej	0,70	0,70	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50
cibuľa	0,50	0,43	0,70	0,60	0,90	0,77	1,00	0,85
kapusta kyslá	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
hmotnosť porcie v g	190		230		270		300	

Receptúra

Výrobný postup

Cestovinu uvaríme v slanej vode podľa návodu. Mäkkú cestovinu precedíme, prepláchneme studenou vodou, omastíme časťou oleja. Na druhej časti oleja speníme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme premytú kyslú kapustu a udusíme. Udusenú kapustu premiešame s uvarenou cestovinou. Cestoviny podávame v požadovanej teplote.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
	kJ	kcal								A	B ₁	B ₂	C	E
										mg	mg	mg	mg	mg
A	1230	295	6,49	7,9	4,3	47,4	2,9	37,2	0,9	0,002	0,1	0,0	16,7	0,7
B	1506	361	7,60	11,0	6,1	55,4	3,4	44,7	1,0	0,002	0,1	0,0	20,2	0,8
C	1783	428	8,72	14,2	8,0	63,5	4,0	52,3	1,2	0,003	0,1	0,1	23,6	0,9
D	2020	485	9,82	16,3	9,2	71,4	4,5	60,1	1,3	0,003	0,1	0,1	27,0	1,1